



排球运动中常见运动损伤的预防与处理

高歌

(西安外事学院)

摘要：排球运动损伤与排球的专项技术特点有着密切的关系。学生在训练和比赛时如果出现错误的技术动作、准备活动不充分、思想上不够重视等情况，难免会发生一些肢体的损伤。基于此，本研究以西安市体育运动学校排球队队员为调查对象，对运动损伤的情况进行调查和统计，研究排球运动中训练和比赛时损伤产生的原因及预防措施，使学生能够更好地参与到训练与比赛中，提高训练质量和技战术水平。

关键词：排球；运动损伤；预防；处理

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本文的研究对象为排球运动中常见运动损伤的预防与处理。调查对象为西安市体育运动学校排球队队员。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

在中国知网、万方数据库、维普论文检测等数据库，搜索有关排球运动损伤和损伤预防与恢复的文献资料，为论文的撰写提供理论依据。

1.2.2 问卷调查法

采用网络发放问卷的方式对西安市体育运动学校排球队的 30 名存在运动损伤的学生发放问卷 30 份，回收问卷 30 份，回收率 100%。

2 西安市体育运动学校排球队学生运动损伤现状

2.1 学生损伤次数情况统计

经调查，共有 50% 的学生在运动中出现多次损伤情况。排球运动具有大量重复同一动作的特点。学生在出现损伤后，如果处理不当，可导致二次损伤。排球运动的技术动作较多，因此，训练内容也多种多样。不同的技术动作会造成不同部位的损伤。

比如，在进行扣球练习时，多次重复大力鞭甩动作对肩关节损害较大，容易造成肩袖损伤、肩后肌肉群肌肉劳损等；在进行扣球起跳和落地动作时，跳跃时膝关节的过度使用会导致伸膝障碍，这也是学生出现多次损伤情况的原因。由此可见，排球运动损伤在运动中比较常见，同一名学生甚至会发生多次损伤，损伤发生率较高。

2.2 损伤部位次数统计

在西安市体育运动学校排球队，队员膝关节损伤发生率最高，这与训练强度的大小和训练内容有关。导致学生膝关节损伤的几种情况如下：在做倒地动作时，没有佩戴相关的护具，膝关节在无保护措施的情况下直接与地面产生摩擦，造成擦伤；做倒地动作时重心过高，动作不正确，膝关节与地面进行碰撞，引起膝关节软组织损伤；重复急停急跳、过度训练可能导致半月板损伤；在起跳落地后，缓冲不当，或者落地后的急转动作，会造成膝关节韧带扭伤；在运动中对膝关节的固定不够，也容易发生膝关节损伤。

在排球运动中，造成腰部损伤的主要动作有扣球、大力跳发球、异常体位的传球、垫球等。学

生在扣球和大力跳发球时,需要充分展腹,腰部肌肉快速用力收缩。肌肉收缩过度时会发生细微的损伤,如果不进行合理的恢复,会形成慢性损伤,血液循环不畅通;学生用不正常的体位进行传球、垫球动作时,腰椎的活动超出正常活动范围,容易引起腰椎周围的肌肉、韧带等的过度牵拉,从而导致肌肉和韧带的撕裂、肿胀等闭合性急性损伤;学生的腰腹部肌肉力量较差时,长期大强度的训练容易引起腰部的损伤,动作幅度过大时易发生扭伤。

学生在排球运动中的起跳、落地环节以及快速移动过程中,踝关节受到的冲击力比较大,使踝关节的疲劳慢慢积累;在起跳落地后踩到其他队员的脚或落地时站立不稳,容易使足部发生内翻或外翻,造成踝关节的侧副韧带拉伤或撕裂。

手指的损伤在运动中也比较常见,其主要损伤类型多为急性损伤、挫伤。这与学生在传球和拦网时,手型不正确、发力不合理、对抗强度大、球速快,手指受到的冲击力比较大直接的关系。

肩伤多来自于学生的频繁扣球动作。肩关节反复旋转,使肩袖过度牵拉,与肩峰和喙肩韧带不断产生摩擦,导致慢性损伤的出现;学生倒地救球的时候,如果肩部着地,容易导致肩峰部位的挫伤;学生的肩部力量较差,但是运动幅度较大,也是导致肩部损伤的原因之一。

大腿部位的损伤多见于肌肉拉伤。学生在跨步接球时,如准备活动不到位,肌肉黏滞性高,过度牵拉肌肉时,就会很容易造成肌肉拉伤。

手臂的损伤是由于学生倒地救球时,皮肤与地面产生摩擦,形成手臂擦伤,造成急性损伤。

2.3 导致损伤发生的技术动作

调查学生发生损伤时进行的技术动作发现:扣球时损伤的发生率最高,共有17人次,占总人数的56.67%,是导致损伤的高发动作。扣球这一动作非常考验学生的爆发力,其需要充分展腹、敞臂、挥臂,进行一个大力鞭甩的动作。学生在训练时多次重复同一动作、起跳时爆发力强、落地时缓冲不到位或踩到队员的脚等因素,均容易导致学生的膝

关节出现慢性损伤,导致疼痛、膝软无力等后果。学生扣球时的频繁大力鞭打球的动作是导致肩关节损伤的主要原因,扣球时击球部位不正确会导致手指挫伤。

3 运动损伤原因分析

3.1 缺乏合理的准备活动

学生在体育运动基本部分开始之前,没有进行准备活动或准备活动不充分就开始进行体育运动,未能提高中枢神经系统和肌肉系统的兴奋性,容易对机体造成肌肉拉伤或关节扭伤;在做准备活动时,活动的内容与正式运动内容结合不当或缺乏专项准备活动、准备活动运动量过大、强度安排不当、准备活动距正式运动的时间过长,使身体在还没有开始正式运动之前就已经进入最佳运动状态,导致学生出现身体疲劳等问题,均会造成损伤。

3.2 错误的技术动作

排球运动的技术动作较多,且皆为瞬间完成。动作完成质量的高低也影响着损伤发生次数的多少。学生初次参加运动训练或学习新动作时,容易对技术动作理解错误,是发生损伤的主要原因。学生在进行体育运动时,处于动作技能的学习探索阶段,对动作的掌握不够准确,在做动作时出现错误,容易导致损伤。例如,在做传球练习时,手型不正确(如两手拇指没有成直线)容易引起手指挫伤;在扣球时,引臂动作不到位,手肘低于肩膀,肩关节紧张,不能充分敞肩,挥臂时手肘下拖等错误动作,会加剧肩部损伤发生;在运动中起跳姿势不当,移动幅度过大,落地时浅蹲缓冲不明显,易造成踝关节和膝关节的损伤;拦网时手指过于放松或过分弯曲,在面对对方的大力扣球时,很容易造成手指挫伤。因此,学生在运动时,要注意动作的准确性和完整性,严格按照动作的要求进行训练,避免出现不必要的损伤。

3.3 自我保护意识不足

学生对运动损伤不够重视,对预防运动损伤的意义认识不足、思想上麻痹大意及缺乏预防知识,是造成运动损伤的原因之一。如在进行前滚

翻防守练习时,部分学生没有按要求佩戴护具,做滚翻动作时,容易造成膝关节擦伤、挫伤;在滚翻救球时,重心过高,膝关节先着地或落地时用手支撑,这些错误动作同样会给膝关节和手臂带来伤害。如果错误动作得不到及时改正,就会形成习惯性动作,可能会造成多次损伤的发生,会使学生害怕做这个动作,产生恐惧心理,阻碍学生正确动作技能的学习。运动损伤的发生和学生的自我保护意识、损伤的重视程度有着密切的关系。调查研究发现,有66.67%的学生认为自己发生运动损伤的因素是自我保护意识不足,对损伤预防不够重视,有34%的学生觉得自己的自我保护意识良好,在训练中尽量避免受到损伤。损伤预防在运动中不容忽视,增强学生的自我保护意识和让学生掌握预防运动损伤的知识,可以有效预防和减少运动损伤的发生。

3.4 身体功能和心理状态不良

学生睡眠不够、休息不好,在参与运动时就容易精神恍惚、走神、注意力分散不集中,出现这种情况时最容易发生运动损伤。患病受伤、伤病初愈或疲劳进行体育运动也会导致运动损伤的发生。因此,学生一定要在健康的状态下进行体育运动。心情不好,情绪低落,对运动产生抵抗情绪,缺乏积极性等也是发生运动损伤的重要原因之一。

3.5 其他因素

其他因素有场地器材、不良气候影响、组织方法不当、运动负荷(尤其是局部负荷)过大、动作粗野或违反规则等因素。

4 研究结论与建议

4.1 结论

在排球专项运动训练中,运动员的损伤发病率较高。通过调查发现,西安市体育运动学校排球队队员常见的运动损伤的部位依次是:膝关节、腰部、踝关节、手指、肩关节、大腿、手臂、小腿。学生膝关节的损伤多见于擦伤,大部分是由于未佩戴必要的防护用具,在防守时膝关节直接接触及地面形成擦伤,造成急性损伤,此类损伤的发生和学生的自我保护意识不足和设备缺陷有一定关系。运动中最

易出现损伤的类型依次是:擦伤、关节扭伤、肌肉拉伤、腰部损伤、挫伤、骨折。运动中最易发生损伤的技术动作依次是扣球、拦网、接扣球、发球、小球练习、传球。不同的技术动作发生运动损伤的部位和程度明显不同,扣球发生的损伤多见于膝关节和肩关节慢性过劳损伤,拦网和传球发生的损伤多见于手指挫伤。在技战术的高强度训练阶段最容易发生损伤,然后是比赛阶段和素质训练阶段。发生损伤的主要因素依次是:技术动作错误、运动损伤意识不足、缺乏合理的准备活动、疲劳上课或训练、场地器材、训练量较大。

4.2 建议

要加强对体育安全的宣传,通过网络媒体宣传运动损伤知识,使学生增强自我保护意识,避免不必要的损伤发生;加强对训练场馆的维修,在合格合理的场馆场地进行训练,减少运动安全隐患;完善医疗设备,提高运动员医务人员的专业素质,在损伤发生时及时进行治疗和处理,当学生出现重损伤时,及时送往医院进行治疗,避免错过最佳治疗时间,影响今后的学习和训练。训练时要安排合理的准备活动,根据运动特点进行热身,重视准备活动的重要性,使学生的身体机能达到运动状态,避免出现损伤。重视学生运动损伤的工作,加强对学生思想的教育;有针对性地运用心理训练提高学生情绪的稳定性,对学生进行正确的心理引导,对内向型的学生给予帮助和引导,减少运动损伤的发生。

参考文献:

- [1] 顾伟农,王建伟,杨亚阁,等.我国体院排球运动员运动损伤的特点及原因分析[J].广州体育学院学报,2007(5):80-83.
- [2] 凌文杰,周振平,刘天太.浅析排球运动损伤的发生与预防[J].现代预防医学,2007(8):1461-1463.
- [3] 韩传江.排球运动员运动损伤的特点及原因分析[J].中国临床康复,2005(24):202.